

**PENERAPAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS X MIA 3 SMA NEGERI 1 NGADIROJO KABUPATEN PACITAN**

***APPLICATION OF SELF-MANAGEMENT STRATEGIES FOR IMPROVING ADJUSTMENT IN SCHOOL IN CLASS X MIA 3 SMA NEGERI 1 NGADIROJO DISTRICT PACITAN***

**RESTU INDRAYANA**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
email: rheztoo1792@gmail.com

**Drs. Mochammad Nursalim, M.Si.**

Dosen Program Studi BK, Jurusan PPB, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : prodi\_bk\_unesa@yahoo.com

**ABSTRAK**

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah di sekolah, maka dari itu diberikan strategi *self-management* untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan strategi *self-management* dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan. Dalam penerapan strategi *self-management* menggunakan tiga bentuk *self-management*, yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan jenis penelitian *one group pre-test and post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan yang memiliki tingkat penyesuaian diri di sekolah kategori rendah. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah menggunakan angket penyesuaian diri untuk mendapatkan data siswa dengan tingkat penyesuaian diri rendah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan uji tanda (*sign test*). Hasil analisis Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 7. Berarti N (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N=7$  dan  $X=0$ , maka diperoleh  $p=0,008$ . Bila menggunakan ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0.008 < 0.05$ , dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada skor penyesuaian diri siswa di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.

**Kata Kunci: *Self-Management*, Penyesuaian Diri di Sekolah.**

**ABSTRACT**

*Based on observations and interviews conducted in SMAN 1 Ngadirojo Pacitan, found that many students who experience low adjustment in school, and therefore granted self-management strategies to help improve students' adjustment in school. The purpose of this study was to examine the implementation of self-management strategies to help improve students' adjustment at school in class X MIA 3 SMAN 1 Ngadirojo Pacitan. In the application of self-management strategies using three forms of self-management are self-monitoring, stimulus control, and self-reward.*

*This study is a quasi experiment with this type of research one group pre-test and post-test design. Subjects in this study were 7 students of class X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan who have adjustment in school in the low category. The method used to collect data by using a questionnaire of adjustment to get the data of students with low levels of adjustment. The data analysis technique used in this study is a non-parametric statistical test mark (sign test). The sign test analysis results indicate that the positive sign (+) amounted to 7. Means that N (number of pairs that showed differences) = 7, so that X (number sign fewer) = 0. Given the binomial test table with the provisions of  $N = 7$  and  $X = 0$ , the obtained  $p = 0.008$ . When using a determination (standard error) of 5% is 0.05, it can be concluded that the price of  $0.008 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Thus it can be concluded that there are significant differences in scores on scores of students' adjustment at school in class X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.*

**Keywords: *Self-management*, Adjustment in Schools**

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kebutuhan dan dinamika dalam berinteraksi dengan lingkungan. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik, individu dituntut untuk mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010: 55). Penyesuaian diri ini sangat penting bagi siswa karena penyesuaian diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi dimana pada dasarnya setiap individu mempunyai kebutuhan penyesuaian diri yaitu antara kebutuhan jasmani, rohani, maupun kehidupan bermasyarakat yaitu kebutuhan sosialnya. Setiap manusia tentu mengharapkan suatu keberhasilan di dalam menyalurkan dorongannya agar terjadi keseimbangan.

Kemampuan penyesuaian diri menjadi makin penting ketika siswa sudah memasuki masa remaja. Pada masa ini individu mulai memasuki dunia pergaulan yang lebih luas. Pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan. Kegagalan remaja dalam pemahaman diri akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Hal itu bisa menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku kurang normatif. Perkembangan yang lebih ekstrim ialah dimana hal tersebut bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal sampai tindakan kekerasan.

Di masa remaja, kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan. Seperti diungkapkan Hurlock (1999:208), bahwa salah satu ciri masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Pada masa ini, umumnya remaja memandang kehidupan sesuai dengan sudut pandangnya sendiri, yang mana pandangannya itu belum tentu sesuai dengan pandangan orang lain dan juga dengan kenyataan. Selain itu, bagaimana remaja memandang segala sesuatunya bergantung pada emosinya sehingga menentukan pandangannya terhadap suatu objek psikologis yang menyebabkan emosi remaja umumnya belum stabil.

Pada kenyataannya tidak semua siswa remaja mampu mengadakan suatu penyesuaian diri yang tepat. Terkadang tidak sedikit dari mereka yang mengalami hambatan atau gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang terwujud dalam perilaku yang bertentangan dengan harapan lingkungan sosialnya.

Hal tersebut banyak dialami oleh siswa yang baru masuk ke jenjang sekolah yang baru, seperti contohnya adalah siswa kelas X SMA, yang dimana kondisi di sekolah tersebut jelas sekali berbeda dengan kondisi lingkungan di sekolah asalnya yaitu SMP. Saat memasuki lingkungan sekolah baru maka siswa baru dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang baru tersebut. Menyesuaikan diri yang dimaksud bukan berarti siswa “menjadi” seperti

apa yang menjadi tuntutan lingkungan, melainkan siswa dapat memadukan potensi dan kondisi internal dirinya dengan lingkungan dimana dia berada.

Pada dasarnya siswa SMA yang mempunyai rentang umur kurang lebih 15-18 tahun yang dalam konteks psikologi perkembangan individu berada pada fase remaja pertengahan. Fase perkembangan ini dikenal dengan masa *storm* atau stress, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari lingkungan sosial budaya orang dewasa. Kebutuhan pada masa ini ialah bersifat psikologis seperti mendapatkan kasih sayang dari orang disekitarnya, menerima pengakuan terhadap dorongan untuk semakin mandiri, memperoleh prestasi di berbagai bidang yang dihargai oleh orang dewasa dan teman sebaya, merasa aman dengan perubahan kejasmaniannya sendiri (Winkel, 2006:142)..

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling dan beberapa guru mata pelajaran yang mengajar di kelas X pada hari Selasa, 21 Januari 2014 di SMA Negeri 1 Ngadirojo, Kabupaten Pacitan diketahui bahwa masih banyak anak yang mengalami penyesuaian diri rendah. Ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri tersebut ditunjukkan dengan sikap tidak menghargai guru dan teman, bertindak semau mereka sendiri, tidak mengerjakan tugas, pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, bertindak agresif, dan kadang bermain *handphone* saat pelajaran berlangsung.

Menurut informasi dari guru BK di sekolah tersebut, hal yang menyebabkan siswa berperilaku seperti diatas yaitu diantaranya karena kebiasaan yang masih dibawa ketika masih di Sekolah Menengah Pertama (SMP), faktor lingkungan sosial SMP mereka berada. Dan dari hasil wawancara lanjutan dengan guru BK serta beberapa guru mata pelajaran yang mengajar di kelas X MIA, pada tanggal 30 Agustus 2014, diketahui bahwa penyesuaian diri yang rendah paling menonjol terdapat di kelas X MIA 3.

Permasalahan ini menarik untuk diteliti dengan alasan bahwa individu dapat merubah perilakunya karena suatu sebab yaitu kurang mampu menyesuaikan diri, terutama penyesuaian diri saat kegiatan belajar-mengajar di kelas. Apabila siswa tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut maka dia akan mengalami masalah yaitu terhambatnya kreativitas dan kurang maksimal dalam berprestasi di sekolah. Menurut Willis, (2010: 63) Penyesuaian diri di sekolah adalah kemampuan individu untuk berhubungan dengan lingkungan sekolah agar diterima oleh lingkungan sekolah. Agar dapat menyesuaikan di sekolah ada karakteristik sebagai berikut: 1) disiplin terhadap peraturan yang ada di sekolah, 2) memiliki pengakuan otoritas sekolah, 3) ketertarikan terhadap mata pelajaran, 4) komunikasi yang baik dengan teman sebaya, dan 5) beradaptasi dengan sarana-prasarana sekolah

Melihat dari akibat yang ditimbulkan dari kesalahan bergaul serta ternyata masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam bergaul maka terdapat sebuah alternatif penanganan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan proses konseling menggunakan strategi *Self-Management* (pengelolaan diri). Yang dalam hal ini manfaat *Self-Management* menurut Nursalim (2005:147) adalah dapat mengatasi problem latihan keterampilan hubungan interpersonal yaitu melatih individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Alasan pemilihan *self-management* adalah karena peran kognisi atau pikiran dan bahkan emosi dapat mempengaruhi perilaku yang menyebabkan kurangnya penyesuaian diri pada siswa. *Self-management* digunakan untuk membantu konseli membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Darminto, 2007).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengangkat masalah tentang “Penerapan Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan”.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Penyesuaian Diri**

Yusuf (2007:210) mengungkapkan, kegiatan atau tingkah laku individu pada hakikatnya merupakan cara memenuhi kebutuhan. Yang penting untuk dapat memenuhi sendiri kebutuhan ini individu harus dapat menyesuaikan antar kebutuhan dengan segala kemungkinan yang ada dalam lingkungan, disebut sebagai proses penyesuaian diri. Menurut Sobur (2003:527), Penyesuaian diri pada pokoknya adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dengan lingkungan. Mencakup semua pengaruh kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu, yang dapat mempengaruhi kegiatannya untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga dalam kehidupan. Lingkungan disini salah satunya adalah lingkungan sosial dimana individu hidup, termasuk anggotanya.

Menurut Ghufon (2010:50), penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik. Bagi salah satu pakar psikologi, Willis (2010:55) menyebutkan bahwa Penyesuaian diri ialah usaha seseorang untuk menyelaraskan pemuasan kebutuhan dengan situasi di luar. Penyesuaian diri

ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Dari beberapa pengertian tentang penyesuaian diri diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses atau usaha individu untuk bergaul, memenuhi kebutuhan, dan menghasilkan hubungan yang harmonis sesuai dengan lingkungannya secara wajar dan nyaman sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya

### **Pengertian Self-Management**

Menurut Cormier (1985:519) “ *Self-Management is a process in which client direct their own behavior change with anyone therapeutic strategy or combination strategy*”. Yang menerangkan bahwa *self-management* merupakan suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi maupun kombinasi strategi. Agar *self-management* dapat terlaksana dengan baik maka klien harus bertindak melalui manipulasi variabel eksternal maupun internal yang mengakibatkan perubahan tingkah laku.

Aribowo Prijosaksono (2003:16) mengartikan *Self-Management* sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Sumber lain menyebutkan *self-management* merupakan salah satu penerapan dari teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif sosial. *Self-management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain.

(<http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management>, tahun 2013).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-management* merupakan suatu strategi yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling agar konseli mampu mengelola dan mengendalikan perubahan perilakunya sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian rangsang), *self reward* (penghargaan diri sendiri).

### **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan strategi *Self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo kabupaten Pacitan”, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan metode *One Group Pre-test and Post-test Design*, dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Penelitian ini dikatakan eksperimen semu atau pura-pura karena



dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan dengan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*Pre-test*) dengan menggunakan angket Penyesuaian Diri, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan memberikan Strategi *Self-management*. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*Post-test*) dengan menggunakan angket Penyesuaian Diri dengan materi angket yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Hasil *Pre-test*

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 3 SMAN 1 Ngadirojo Pacitan yang teridentifikasi memiliki penyesuaian diri yang rendah di sekolah. Untuk menentukan subjek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap 33 siswa yang berada di kelas X MIA 3 tersebut.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor penyesuaian diri siswa sebelum diberikan konseling dengan strategi *Self-management* untuk kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari perhitungan *Mean* dan *Standart Deviasi* sebagai berikut :

- 1) Kategori tinggi =  $\text{Mean} + 1 \text{ SD} \geq X$   
 Kategori tinggi =  $(\text{Mean} + 1\text{SD})$  ke atas  
 =  $145,48 + 18,71$   
 =  $164,19$
- 2) Kategori sedang =  $\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$   
 Kategori sedang =  $(\text{Mean} - 1\text{SD})$  s/d  $(\text{Mean} + 1\text{SD})$   
 =  $(145,48 - 18,71)$  s/d  $(145,48 + 18,71)$   
 =  $126,77 - 164,19$
- 3) Kategori rendah =  $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$   
 Kategori rendah =  $(\text{Mean} - 1\text{SD})$  ke bawah  
 =  $145,48 - 18,71$   
 =  $126,77$  Kebawah

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 7 siswa dalam kategori skor rendah. Sehingga 7 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.3 Data Hasil Angket *Pre-test* Penyesuaian Diri**

| No. | Nama | Skor | Kategori |
|-----|------|------|----------|
| 1.  | BA   | 114  | Rendah   |
| 2.  | GSR  | 106  | Rendah   |
| 3.  | HY   | 123  | Rendah   |
| 4.  | NR   | 117  | Rendah   |
| 5.  | SK   | 124  | Rendah   |
| 6   | UF   | 104  | Rendah   |
| 7   | YT   | 118  | Rendah   |

|  |           |     |        |
|--|-----------|-----|--------|
|  | Rata-Rata | 115 | Rendah |
|--|-----------|-----|--------|

### Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non-parametrik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor penyesuaian diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan strategi *Self-management*. Berikut adalah analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.5 Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test***

| No         | Subyek | <i>Pre-test</i> ( $X_B$ ) | <i>Post-test</i> ( $X_A$ ) | Arah Perbedaan | Tanda | Ket       |
|------------|--------|---------------------------|----------------------------|----------------|-------|-----------|
| 1.         | BA     | 114                       | 151                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 2.         | GSR    | 106                       | 148                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 3.         | HY     | 123                       | 161                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 4.         | NR     | 117                       | 149                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 5.         | SK     | 124                       | 156                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 6.         | UF     | 104                       | 138                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| 7.         | YT     | 118                       | 153                        | $X_A > X_B$    | +     | Meningkat |
| Rata- Rata |        | 115                       | 151                        |                |       |           |

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan  $N = 7$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0,008. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *Self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* penyesuaian diri siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan tabel 4.5 diketahui rata-rata *pre-test* 115 dan rata-rata *post-test* 151. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan penerapan strategi *Self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ada perbedaan pada skor penyesuaian diri siswa di sekolah antara sebelum dan sesudah penerapan strategi *self-management* pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan” dapat di terima. Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

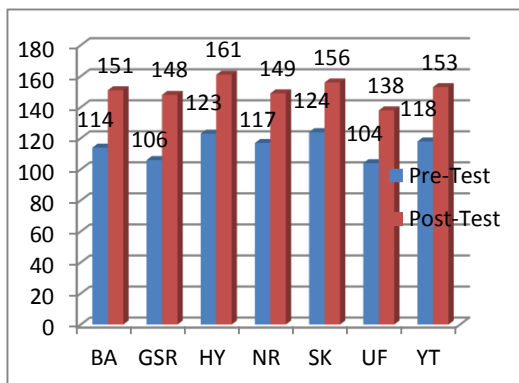


Diagram 4.3 Hasil Pre-Test dan Post-Test

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *pre-test* yang lebih rendah daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan skor penyesuaian diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian strategi *Self-management*.

#### Analisis Individual

a. Subjek BA

Skor yang diperoleh BA saat *pre-test* adalah 114, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan perlakuan, skor meningkat sebesar 37 poin menjadi 151 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang. BA mempunyai masalah yaitu cenderung sering diam saat ada diskusi di suatu mata pelajaran, dia canggung ketika ingin mengungkapkan pendapatnya, selain itu BA sering bermain *handphone* saat pelajaran berlangsung untuk mengusir rasa bosan terhadap mata pelajaran Kimia yang merupakan pelajaran baru baginya. Setelah diberikan perlakuan *self-management*, BA sudah bisa melakukan penyesuaian dalam berkomunikasi dengan temannya saat forum diskusi, sudah bisa mereduksi perasaan malu mengungkapkan pendapat. Hasil tersebut juga didukung dengan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran yang menyatakan bahwa si BA mengalami perubahan perilaku bagaimana dia mulai sedikit aktif saat diskusi kelas setelah diberikan perlakuan. Serta berusaha tidak membawa *handphone* kedalam kelas.

b. Subjek GSR

Skor yang diperoleh GSR saat *pre-test* adalah 106, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan *post-test* skor meningkat sebesar 42 poin menjadi 148, yang terkategori sedang. GSR mempunyai penyesuaian diri rendah diantaranya suka bermain *game* di *laptop* saat jam kosong meskipun ada tugas dari guru dan memilih untuk mencontek pekerjaan temannya. Setelah mendapatkan perlakuan, GSR sudah bisa melakukan penyesuaian diri saat jam kosong dengan mulai mengerjakan tugas bersama teman sebangkunya. selain itu GSR sudah mulai bisa

untuk mengurangi bermain *game* maupun *handphone* saat di kelas alih-alih mengusir rasa bosan.

c. Subjek HY

Skor yang diperoleh HY saat *pre-test* adalah 123 yang termasuk kategori rendah, dan setelah diberikan *post-test* meningkat menjadi 161, dimana mengalami peningkatan sebesar 38 poin dan skor tersebut terkategori sedang. HY mempunyai masalah yaitu sering mengobrol dengan temannya saat pelajaran berlangsung, dan membaca majalah/tabloid saat pelajaran berlangsung, serta bermain *handphone*. setelah mendapatkan perlakuan *Self-management*, HY awalnya kesulitan mengontrol perilakunya, namun setelah pemberian catatan harian, HY mulai bisa mengontrol perilakunya.

d. Subjek NR

Skor yang diperoleh NR saat *pre-test* adalah 117, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan *post-test* skor yang diperoleh meningkat menjadi 149, mengalami peningkatan sebesar 32 poin, dan skor tersebut termasuk kategori sedang. NR mempunyai masalah yaitu sering menggunakan atribut sekolah maupun aksesoris yang berlebihan dan terkadang tidak sesuai dengan aturan sekolah, seperti menggunakan sepatu selain warna hitam di hari senin dan membawa *handphone*. Hal ini disebabkan NR merupakan siswa yang berasal dari keluarga yang cukup berada yang selalu ingin tampil berbeda & lebih diantara teman-temannya. hal ini membuat NR sering mendapat teguran dari guru. Selain itu NR juga kurang bisa menerima jika temannya mengkritik dirinya yang akhirnya dia memusuhi temannya tersebut. Setelah diberi perlakuan *self-management*, NR mampu menyesuaikan diri dengan penggunaan atribut sekolah. NR juga mulai mengurangi kebiasaan untuk memakai aksesoris yang sekiranya dilarang di sekolah.

e. Subjek SK

Skor yang diperoleh SK saat *pre-test* adalah 124, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan *post-test* skor yang diperoleh meningkat menjadi 156, mengalami peningkatan sebesar 32 poin, dan skor tersebut termasuk kategori sedang. SK mempunyai masalah yaitu sering keluar kelas saat mata pelajaran yang kurang disukainya, seperti saat pelajaran Kimia. SK sering ke kantin dan merokok di karena ajakan temannya. selain itu YT juga suka menjahili temannya saat pelajaran berlangsung. Setelah diberi perlakuan *self-management*, SK mampu mengontrol perilakunya dengan berusaha menolak ajakan membolos oleh temannya serta merokok saat diluar jam sekolah. Serta berusaha untuk tidak menjahili temannya.

f. Subjek UF

Skor yang diperoleh UF saat *pre-test* adalah 104, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan *post-test* skor yang diperoleh meningkat menjadi 138, mengalami peningkatan sebesar 34

poin, dan skor tersebut termasuk kategori sedang. UF mempunyai masalah yaitu sering terlambat masuk kelas, hal ini disebabkan karena rumah UF yang jauh dari sekolah karena UF terbiasa bangun telat. Dia sering mendapat hukuman oleh guru piket maupun guru kelas karena keterlambatannya. Selain itu UF sering mengobrol dengan temannya saat pelajaran berlangsung, dan membaca majalah/tabloid bersama HY saat pelajaran berlangsung, serta bermain *handphone*. Setelah diberi pelajaran *self-management*, UF mampu menyesuaikan diri dengan temannya, mampu untuk mencoba berusaha bangun lebih pagi agar tidak terlambat masuk kelas, selain itu dia berusaha untuk meninggalkan majalah/ tabloid bahkan *handphone* di jok motor.

g. Subjek YT

Skor yang diperoleh YT saat *pre-test* adalah 118, skor ini termasuk kategori rendah. setelah diberikan *post-test* skor yang diperoleh meningkat menjadi 153, mengalami peningkatan sebesar 35 poin, dan skor tersebut termasuk kategori sedang. YT sering keluar kelas saat mata pelajaran yang kurang disukainya, seperti saat pelajaran Kimia. YT menggunakan *handphone* saat dilingkungan sekolah misalnya di kantin dimana penggunaan *handphone* di sekolah tersebut dilarang sebagaimana yang tercantum di tata tertib sekolah. Selain itu YT juga suka bermain *game online* bersama GSR saat jam kosong daripada mengerjakan tugas dari guru. Setelah perlakuan, YT sudah mampu untuk mengurangi kebiasaan keluar kelas saat pelajaran Kimia daripada sebelumnya. Subyek juga menyadari bahwa pelajaran Kimia juga penting dalam menentukan kenaikan kelasnya maupun nanti saat akan menghadapi ujian nasional. YT juga berusaha untuk meolak ajakan untuk bermain *game*.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dari skor *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa terdapat peningkatan atau semua skor mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut mendapatkan tanda positif (+) yaitu 7 sedangkan tidak adanya tanda negatif sebagai penurunan maka negatif (-) 0. Dengan melihat tabel tes binomial, maka yang bertindak sebagai N adalah 7 dan yang bertindak sebagai x adalah 0. Kemudian diperoleh  $P$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,008. Dengan menggunakan ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga  $0,008 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan penerapan strategi *Self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ada perbedaan pada skor penyesuaian

diri siswa di sekolah antara sebelum dan sesudah penerapan strategi *self-management* pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan” dapat di terima.

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukan tanda (+) berjumlah sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan  $N = 7$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0,008. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *Self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* penyesuaian diri siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan tabel 4.5 diketahui rata-rata *pre-test* 115 dan rata-rata *post-test* 151. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan penerapan strategi *Self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut :

1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian ini, diharapkan konselor sekolah dapat menggunakan konseling kelompok dengan strategi *self-management* sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya mengenai penyesuaian diri di sekolah. Untuk itu konselor hendaknya memiliki keterampilan untuk memberikan strategi *self-management* dengan mengikuti pelatihan atau menambah wawasan untuk memperoleh ketrampilan tersebut.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dalam penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain, diharapkan agar mampu lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, selain itu juga waktu pemberian perlakuan dalam setiap pertemuan diperpanjang agar hasil dari pelatihan yang diberikan dapat lebih baik dan memperoleh hasil lebih maksimal.

### DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, Tri. 2010. *Penerapan Bimbingan Kelompok Model Permainan Belajar Bersikap Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri di Sekolah Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Diwek, Jombang*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta



-----, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Cormier, W.H. dan Cormier L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Intervention* 2. ed. Monlery, California: Publishing Company

Enung, Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia

Fatmawati. 2006. *Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Untuk Mengatasi Kebiasaan Belajar Buruk Pada Siswa VII-B SMPN 4 Waru, Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA

Fauzan, Lutfi. 2009. <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management> (Online) diakses pada 07 Februari 2014

Gerungan, Raflen. 2009. *Permasalahan Dan Upaya Penanganan Masalah Penyesuaian Diri*. <http://raflengerungan.wordpress.com> (Online), diakses pada 07 Februari 2014

Ghufron, Nur dkk. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Greiner, J & Karoly, P. 1976. *Effect of Self-control Training on Study Activity and Academic Performance: An Analysis of Self-monitoring, Self-reward and Systematic-planning Components*. *Journal of Counseling Psychology*. 23. 495-502

Gunarsa, Singgih D. 2003. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gunung Mulia

Hadi, Sutrisno. 2002. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset

Hartono, Agung B. dan Sunarto. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta

Hurlock, Elizabeth. 1990. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

-----, Elizabeth. 1999. *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju

Khotijah. 2008. *Penggunaan Latihan Asetif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X-2 SMA Khadijah Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA

Latipun, 2007. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press

Nursalim, Moch dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press

Prijosaksono, Aribowo dan Marlan Mardianto. 2003. *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Reksoadmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama

Schneiders, A.A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Haff Rinehart & Winston

Siegel, Sydney. 1992. *Statistik Non Parametrik: Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia

Soekadji, Soetarlinah. 1983. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Liberty

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

-----, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sunahwa. 2012. "Penggunaan Strategi Self-management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Pesantren". Jurnal skripsi PPB FIP UNESA. <https://jurnalppb.unesa.ac.id/vol.1/2012/q=penggunaan+strategi+self+management+untuk+&ie=utf-8&oe+org> (Online) diakses pada tanggal 13 April 2014

Sundari, dan Sri R. 2005. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta

Vebriarto, S.T. 1990. *Sosiologi Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset

Watson, D.L. & Tharp R.G., 1981. *Self Direct Behavior: Self Modification for Personal Adjustment*. Monterey: Brook/Cole

Willis, Sofyan. 2010. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta

Winkel, W.S. dan Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

[www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) (Online) diakses pada 08 Februari 2014

Yusuf, Syamsu. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya